



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	03 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Lacón a la gallega Fruta (a elegir entre dos) KC:745 PR:35 LI:40 HC:63 CA:151 FE:8	04 Patatas con magro Coliflor rehogada Escalopines (sin gluten) con ensalada Fruta - Lácteo KC:660 PR:39 LI:34 HC:38 CA:104 FE:7	05 Fideuá (sin gluten) Sopa Juliana Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	06 Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Pollo al chilindrón Fruta - Lácteo KC:720 PR:33 LI:19 HC:45 CA:111 FE:4
09 Pasta sin gluten Crema de verduras Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:761 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	10 Ensalada rosse Humus Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:639 PR:50 LI:25 HC:18 CA:109 FE:5	11 Gazpacho (sin gluten) Guisantes con jamón Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:695 PR:22 LI:27 HC:57 CA:160 FE:6	12 Arroz abanda Espinacas a la crema Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:660 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	13 Ensalada campera Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:748 PR:46 LI:36 HC:51 CA:138 FE:6
16 Pasta sin gluten Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:45 LI:26 HC:76 CA:121 FE:7	17 Salmorejo (sin gluten) Revuelto murciano Ragout de pavo con verduritas Fruta (a elegir entre dos) KC:683 PR:29 LI:18 HC:56 CA:115 FE:4	18 Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Croquetas (sin gluten) Fruta - Lácteo KC:813 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	19 Fideuá (sin gluten) Vichyssoise Tilapia a la menier con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:749 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17	20 FIESTA FIN DE CURSO Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5
23 VACACIONES	24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES
30 VACACIONES	01	02	03	04

 **HOSTESER**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)

PR: Proteínas (g)

LI: Lípidos (g)

HC: Hidratos de carbono (g)

CA: Calcio (mg)

FE: Hierro (mg)